

Unternehmerfrauen im Handwerk und
Mittelstand – Arbeitskreis Mittelbaden
Wilhelm-Drapp-Straße 26
76532 Baden-Baden

info@ufh-mittelbaden.de | www.ufh-mittelbaden.de
Annette Hermes-Schmid | 1. Vorsitzende
Mobil: 0151 14842781

Einladung

Baden-Baden, 18. Dezember 2023

„Wenn man auf sich selbst hört, kommt alles von selbst. Es kommt von innen, wie eine Art Wille, etwas zu tun. Versuche hellhörig zu sein. Das ist Yoga.“ – Petri Räisänen

Liebe Kollegin,

heute erhalten Sie die erste Einladung für 2024...

„Yoga-Abend mit Christine Martin“
am Freitag, 19. Januar 2024 um 19:00 Uhr (Ende ca. 21:30 Uhr).
Ort: iKK classic, Steinhäuserstr. 13, 76135 Karlsruhe.

Der Abend beginnt mit einer kurzen Einleitung über die fünf Säulen des Yoga, Mythen über sowie den Nutzen von Yoga. Anschließend machen wir leichte gemeinsame Übungen und Entspannung auf der Yogamatte. Idealerweise in bequemer Sportkleidung im Zwiebel-Look: Jogginghose, Shirt, Sweatjacke für die Entspannungsrunde, (rutschfeste) Socken oder barfuß.

Danach gemeinsamer Austausch mit kleiner kulinarischer Stärkung. Die Referentin freut sich auf Fragen.

Bitte melden Sie sich bis spätestens Mittwoch, 10. Januar 2024 an unter
E-Mail: info@ufh-mittelbaden.de
Telefon: 0151 14842781 (bitte nur Anrufe; WhatsApp gehen unter)

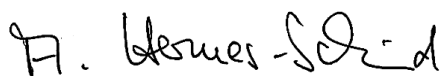
Bitte bei der Anmeldung unbedingt angeben, ob die eigene Yogamatte mitgebracht wird; die Referentin hat nach vorheriger Absprache auch Matten dabei.

Nach Anmeldeschluss melde ich mich wegen der Bildung von Fahrgemeinschaften.

Wir freuen uns auf einen gesunden Start ins neue Jahr!

Herzliche Grüße

Ihr UFH-Vorstandteam



Annette Hermes-Schmid